

# Digitale Balans als zorgprofessional

## Workshop voor Digivaardig in de Zorg

Datum: 25 juni 2024 - Digivaardig in de Zorg conferentie  
Sprekers: Aniek Breevoort - A Braveheart Production  
Sonja Heijkamp - DeTweetFabriek

*Samen aanwezig namens Netwerk Mediawijsheid*



Netwerk  
Mediawijsheid

Aniek Breevoort

Netwerk  
Mediawijsheid



Sonja Heijkamp

De TweetFabriek



# Wie zijn jullie?



## DIGIVAARDIG IN DE ZORG

Wat hoop jij uit deze sessie te halen?

# Wat is Netwerk Mediawijsheid?

+1000 Netwerkpartners

waaronder...

Bibliotheken

Mediaproducenten

Welzijnsorganisaties

Culturele instellingen

Onderzoeksinstituten

Ict bedrijven

Ontwikkelaars

Uitgeverijen

# Doelgroepen

waaronder...  
Peuters  
Senioren  
Opvoeders  
Leerlingen  
Professionals  
Kleuters  
Jongeren  
Volwassenen  
Laaggeletterden  
Ouders  
Kinderen  
Mensen met (L)VB



Netwerk Mediawijsheid droomt van een samenleving waarin iedereen mediawijs is - of bezig is dat te worden



Wat is  
mediawijsheid en  
waarom is dit  
belangrijk voor jou  
als digicoach?

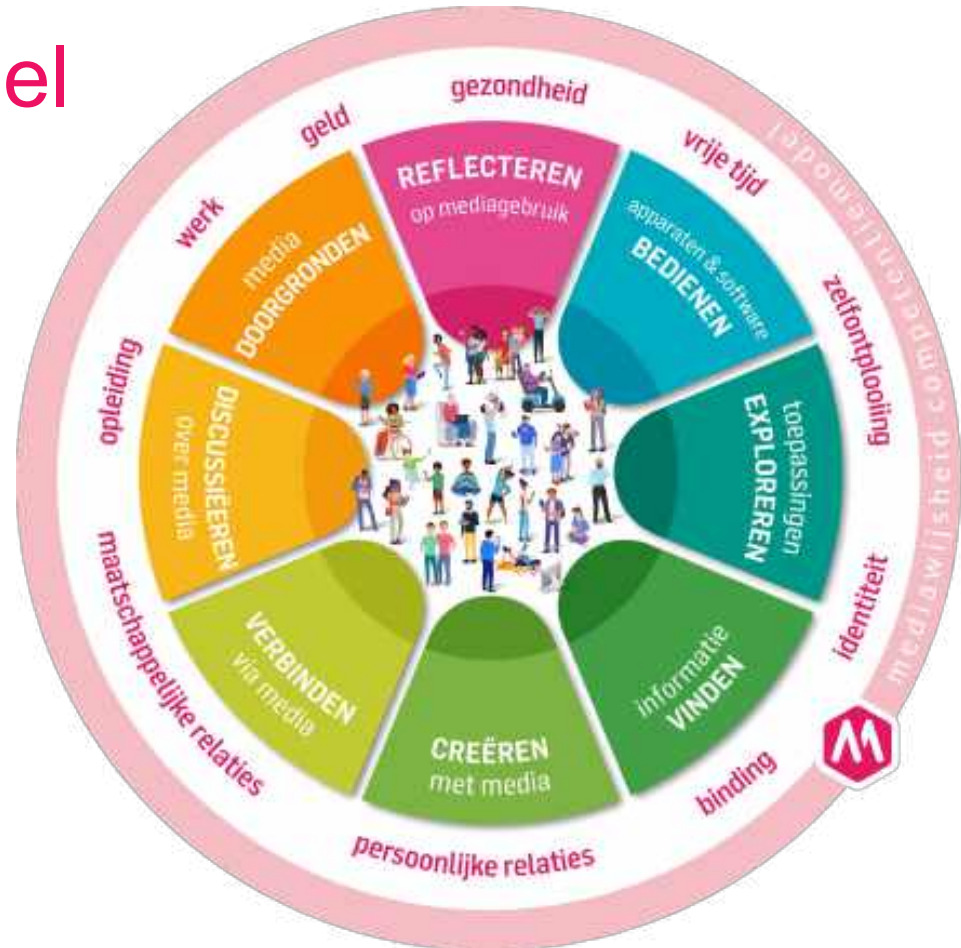
# Mediawijsheid=

**De verzameling competenties die je nodig hebt om je bewust, kritisch en actief te kunnen bewegen in de mediasamenleving.**

**Mediawijsheid is van belang voor alle leefomgevingen. We leven in media: ze zijn alomvattend**

# Het competentiemodel

Het Mediawijsheid Competentiemodel 2021 biedt **acht mediawijsheidcompetenties** en **tien profijtgebieden** waarbinnen Nederlanders tastbare resultaten kunnen boeken met hun mediagebruik. En dit vertaalt zich door tot alles waar kinderen mee in aanraking komen.



# Digitale Balans



De digitale balans zelftest:  
[www.digitalebalans.nl](http://www.digitalebalans.nl)

We gaan aan de slag met een paar vragen  
uit de test

Hoeveel uur besteed je gemiddeld per dag  
aan digitale media?

Blauw: 6 uur of meer

Groen: 6 uur of minder

Wat doe je vaker voor je gaat slapen: nog even iets op je telefoon of nog even iets zonder scherm?

Blauw: Even op mijn telefoon

Groen: Activiteit zonder scherm



# Wanneer deed je voor het laatst helemaal niets?

Je doet even helemaal niets als je tijd doorbrengt zonder doel; zonder dat je iets probeert te bereiken of zonder dat je afgeleid wordt.

Blauw: Laatst nog!

Groen: Never, ik hou daar niet van

Kun jij de prikkels van digitale media weerstaan als je je even op één taak moet concentreren?

Blauw: Ja, eitje!

Groen: Oei, nee dat vind ik lastig

Hoe goed helpen digitale media je om even te ontsnappen aan alle dagelijkse dingen?

Blauw: Heel erg goed!

Groen: Nee, media zitten mij hierbij in de weg

Digitale media kunnen je helpen om tijd voor jezelf te nemen, maar kunnen ook juist veel van je tijd vragen. Hoe is deze balans bij jou?

Blauw: Het zit wel snor met die balans bij mij

Groen: Hmm, ik zou hier aan willen werken

# #week 5 t/m 12 vd media nov wijsheid 2021

## Ben jij digitaal in balans?

Scrollen, likes, appen, wijzen, gamen en bingeln online media (ken ook vaak wel verbinden met je offline leven. Hoe jij het allemaal ervaart, controleer je.

Dee de zelftest!

2320

Geef aan hoe blij je bent met het aantal uur dat je dagelijks achter een scherm zit.



Volgende

ALTIJDEER

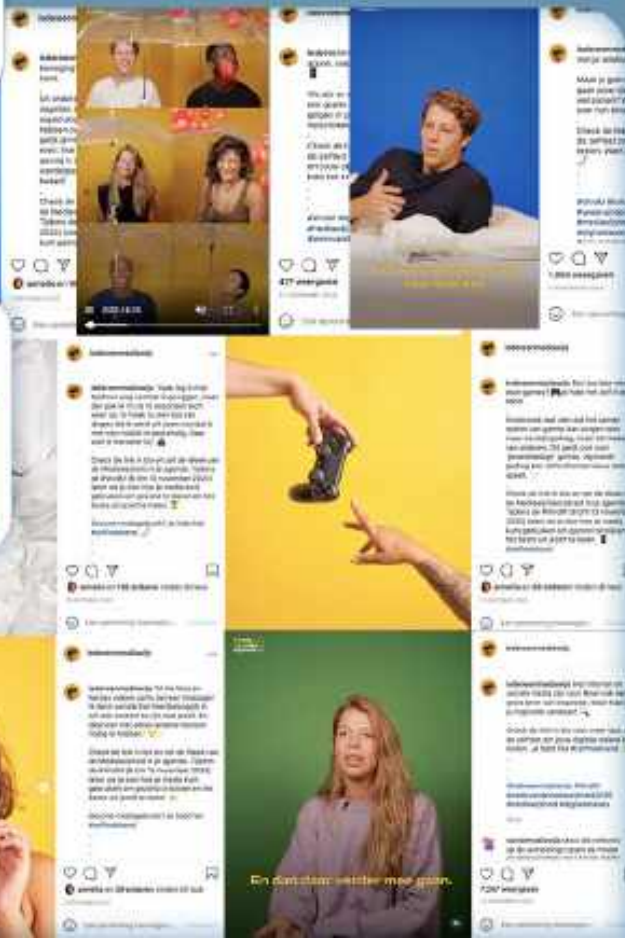
BEROEPEN

VERBODEN

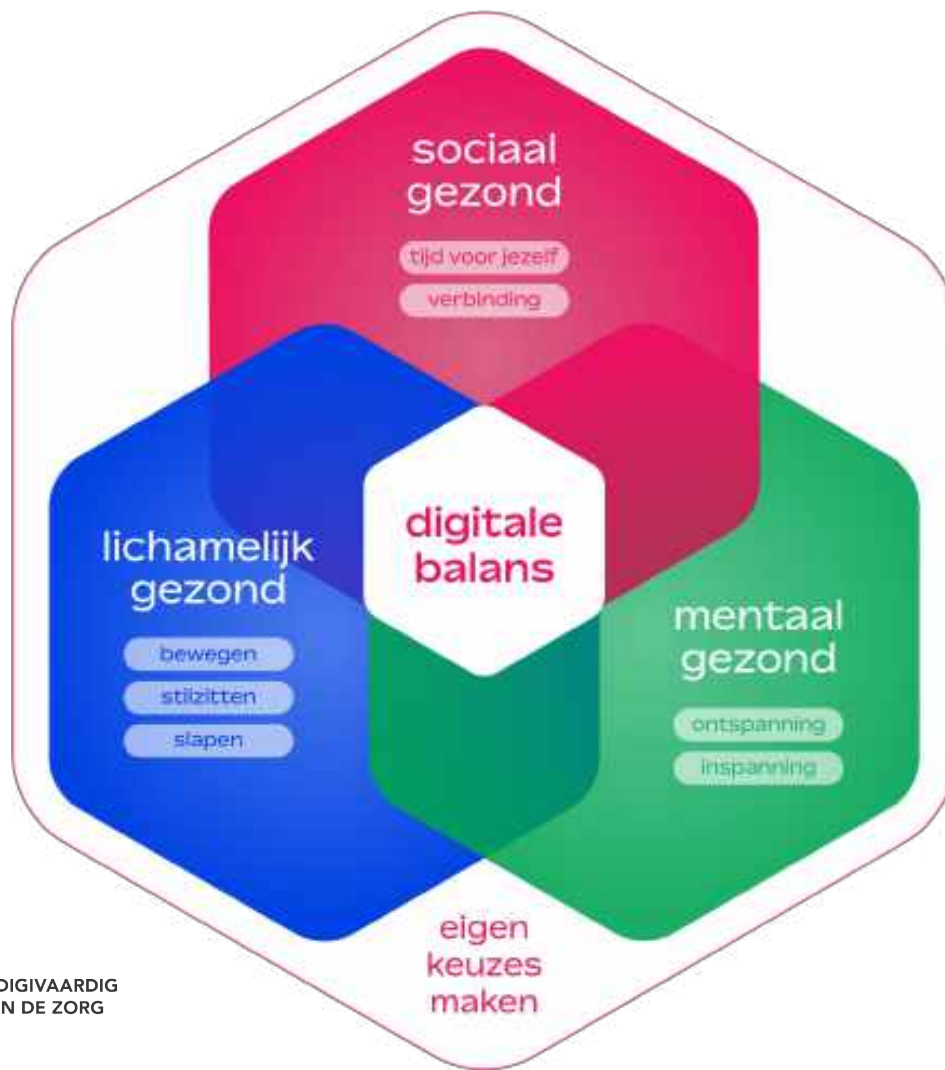
SOCIAAL



Dee de zelftest!



En dan staat erachter mee gaan.



In gesprek!



# Praktijk voorbeeld

Tijdens een wandeling met een cliënt kan je op je telefoon iets opzoeken.





# Praktijk voorbeeld

Een cliënt wil vrienden met je worden op een social media kanaal.



# Praktijk voorbeeld

Ik werk zelden achter de laptop op het werk. Handsen aan het bed!



# Praktijk voorbeeld

Wij zitten als team  
gezellig samen in een  
appgroep.



# Praktijk voorbeeld

Tijdens een vergadering zit tegenwoordig iedereen op de laptop



Tot slot: Digitale  
Balans is een 'way  
of life'

Hebben we aan de  
verwachting  
voldaan?

# Vragen?

- Contact via  
[Aniek.Breevoort@mediawijzer.net](mailto:Aniek.Breevoort@mediawijzer.net)